Rok I. Kraków, dnia 1. czerwca 1897. **Nr. 6.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

PÓKI CZAS!

Niewiele już dni dzieli nasze Sokolstwo od zlotów w Wadowicach i Stanisławowie — od momentu, w którym ono przed okiem szerszej publiczności uwidocznić ma całą swoją tężyznę, wykazać, że z każdym rokiem mężnieje i obejmuje coraz szersze warstwy i usprawiedliwia położone w niem słusznie nadzieje społeczeństwa polskiego. — Tymczasem ze zdziwieniem i przykrością podnieść należy, że dotychczasowe rezultaty, dotychczasowa ilość przyszłych uczestników zlotu nie usprawiedliwia zupełnie tych nadziei — a przykro tem bardziej, że poczyniono już znaczne wydatki, że poniesiono wiele trudów około przygotowania samych uroczystości i odpowiednich ćwiczeń. Słomiany zapał gaśnie. Zamiast potężnieć z roku na rok, liczba ćwiczących słabnie, a niemal każdy następny zlot wykazuje mniejszy udział uczestników. I doprawdy wstyd nam przyznać, że gdy zagraniczne towarzystwa gimnastyczne i sportowe mnożą się ustawicznie, gdy Czesi imponują tysiącami swoich »Sokołów«, my nie jesteśmy w stanie zapełnić jednego zlotowego boiska. Dziwna ta apatya w naszem społeczeństwie, gdy chodzi o ćwiczenia fizyczne, o gimnastykę, jakbyśmy nie byli potomkami tych dawnych Polaków, co to w znoju i trudzie, z szablą w dłoni na rumaku spędzali całą swą młodość, całe swoje życie. Umieliśmy się uleczyć z niejednej wady przeszłości, ale ta zaleta zacnych przodków, to za-

miłowanie do czynnego, energicznego ruchu, ćwiczenia ciała — nie wniknęła dość w naszą naturę. Różne ciekawe względy i względziki krępują i powstrzymują niejednego od brania udziału w występach »Sokoła«, który dla jednych jest zbyt demokratycznym, dla drugich znów czemś w rodzaju cyrku. Otóż pierwszym odpowiemy, że gimnastyka nie ma nic wspólnego z polityką i z osobistymi przekonaniami, a dąży jedynie do estetycznego wyrobienia ciała, do wywołania w organizmie jędrnej siły i energii i wytworzenia tej zdrowej harmonii między pierwiastkiem umysłowym a zewnętrznym kształtem człowieka według starej recepty Rzymian: »in corpore sano mens sana«; drugich zaś zapytać musimy, czy są Polakami? Jeśli tak, to powinni rozumieć ideę sokolską, dążącą do odrodzenia społeczeństwa naszego w zdrowiu, sile, jedności i karności i popierać ją całą duszą. Tak więc zlot ma być popisem wszystkich naszych sił gimnastycznych, niemal świętem narodowem, w którem ani jednego gniazda sokolego, ani jednego ćwiczącego brakować nie powinno. Gdyby wszyscy zrozumieli ważność tej chwili, nie potrzebaby tej zachęty, tego ogłaszania po gazetach i formalnego chwytania za rękaw. Kto jest »Sokołem«, powinien poczuwać się sam do obowiązku i zgłosić się do swego naczelnika, kto nim nie jest, niech zapisze się bezwłocznie na członka i uczy się ćwiczeń póki czas. Jeszcze pora naprawić dotychczasową opieszałość. Kilka dni sumiennych i gorliwych prób wystarczy do wyćwiczenia się na zlot. A więc spieszmy zgłaszać nasz udział, aby pokazać, że nasze społeczeństwo ma jeszcze w sobie dość zapału, że zamiast upadać, potężnieje z każdą chwilą. Tam na boiskach zobaczymy się i obliczymy nasze siły.

E. K.

Jazda na kole ze stanowiska hygienicznego

napisał

Dr. A. Raczyński.

Wraz z wiosną nastaje czas, w którym sport kolarski budzi się u nas do życia i czynu po drzymce zimowej. Drogi wszystkie poczynają się roić od kolarzy, wszystko, co sport miłuje, oddaje się z zapałem jeździe na kole. Zajęcie się szerokich kół naszego społeczeństwa tą gałęzią sportu nasunęło mi myśl, że i wielu z czy-

telników tego pisma, jeżeli nie wszyscy, są zwolennikami jazdy na kole, że przeto nie byłoby dla nich bez interesu dowiedzieć się, jak zapatrują się na nią takie powagi lekarskie jak Drwie Mendelsohn, Kelynack i Hammonn (w Nowym Jorku). Dlatego też postanowiłem podać w streszczeniu ich zdanie w tej sprawie, sądząc, że może któremu z czytelników utkwi w pamięci po przeczytaniu tych moich kilku słów jaka uwaga lub rada, która mu się przyda w życiu codziennem.

Wspomniane przez nas zapatrywania owych sław europejskich i amerykańskich przedstawiają się w krótkości następująco.

Główny udział w jeździe na rowerze biorą mięśnie wyprostne (extensores) kończyn dolnych i to wszystkich trzech stawów, a w pierwszym rzędzie stawu kolanowego, potem biodrowego, a wreszcie stopowego. W mniejszym stopniu czynne są i inne mięśnie ciała, stąd wniosek, że jazda na rowerze jest wyborną gimnastyką i dla tych mięśni, których zazwyczaj mało się używa. Przemiana materyi, t. zw. przyswajanie i wydzielanie jest żywsze niż w zwykłych warunkach, stąd pochodzi, że po długiej jeździe na rowerze zmniejsza się ciężar ciała. Cyklista Stéphane, który w przeciągu 24 godzin przebył drogę 673.316 metrów, stracił na wadze 6·35 kilo.

Jazda na rowerze podnieca łaknienie, nie należy wszakże przed dłuższą jazdą jeść dużo, ponieważ jazda wpływa niekorzystnie na trawienie. Główne działanie roweru na ustrój występuje w zakresie oddychania i krążenia. Staranne badanie 14 słynnych zawodowych kolarzy wykazało nieszkodliwy przerost serca; nie wykazało zboczenia w stosie kręgowym — u wszystkich znaleziono nadmierny przerost mięśni uda i brzucha. Nawet w przypadkach lżejszych wad sercowych jazda na rowerze po równych drogach pod bacznym nadzorem może oddać dobre usługi. Osoby zaś mające żylaki, przez odpowiednio uregulowane jeżdżenie doznają ulgi. Również dobry ma wpływ na bezsenność.

Przeciwnie zaś nieodpowiednie jeżdżenie kryje w sobie poważne niebezpieczeństwa. Przez samą jazdę utrudnia się krążenie krwi w płucach, stąd najważniejszą sztuką w jeździe na rowerze jest umieć oddychać nie ustami, lecz nosem. Jeśli się posiada tę sztukę, wpływa jazda korzystnie na gimnastykę płuc. Potępiać należy szybkie i dalekie jazdy młodzieńców. Szkodliwemi są również usiłowania dostania się na szczyt pagórków i jazda pod wiatr. W czasie dłuższej jazdy należy używać lekkich pokarmów, wystrzegać się używania wyskoku; kobiety nie powinny jeździć w czasie miesięcznych słabości, ubiór ich zaś powinien być wełniany i przestronny, zatem bez sznurówki. Największe niebezpieczeństwo jazdy na rowerze tkwi w nadmiernej czynności serca. Znanych jest stosunkowo dużo przypadków śmierci podczas jazdy lub wkrótce po niej. Łatwo to pojąć, jeśli się weźmie pod uwagę nadmierne natężenie podczas forsownej jazdy.

Kiedy zaś ona staje się forsowną, czuje najlepiej każdy sam

po sobie, mianowicie czuje to po utrudnionem oddechu, szybszem biciu serca i kłóciu w piersiach. Rozumie się, że przy takich objawach najlepiej zaniechać dalszej jazdy i dobrą chwilę odpocząć.

Nie powinni również jeździć na rowerach ludzie starzy, oraz cierpiący na rozedmę płuc, następnie ludzie, którzy posiadają białko w moczu, lub też tacy, co wstali po ciężkiej chorobie.

Jak się okazuje z tego, cośmy tu naprowadzili, to nie ulega wątpliwości, że jazda na kole w odpowiedni sposób uprawiana i nie nadużywana jest dla zdrowych bardzo korzystną a nawet przydatną. Każdy jednak jeżdżący winien w interesie własnego swego zdrowia zachować pewną miarę i granicę w umiłowanym przez się sporcie, aby nie uledz nieszczęśliwym skutkom, jakie spotykają tych, którzy nie pomni wszelkich rad i uwag z iście dziecinną lekkomyślnością nadużywają swych sił i zdrowia w zbyt forsownej jeździe na kole.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Ciąg dalszy).

Z kolei rzeczy wypada nam zastanowić się nad narządem oddechania, t. j. nad płucami. By jednak dokładniej i zrozumialej rzecz przedstawić, muszę parę słów nadmienić o mechanizmie oddechania. W oddechu bowiem rozróżniamy dwie fazy: wdech i wydech. Pierwszy ma na celu wprowadzanie do płuc świeżego zapasu powietrza, a drugi wydala powietrze już zużyte, niepotrzebnymi produktami dla ludzkiego ustroju wysycone. Chcąc zaczerpnąć powietrza, musimy w tym celu wywołać różnicę pomiędzy parciem atmosferycznem a parciem tego powietrza, które znajduje się stale w płucach (fizyologia uczy, że w płucach znajduje się pewna ilość powietrza, którego na zewnątrz nie wydalamy). Do tego służy powiększenie klatki piersiowej, a przez to płuc, i co za tem idzie, rozrzedzenie w nim zawartego powietrza, skutkiem tego pod wpływem parcia atmosferycznego dostaje się do płuc pewna ilość powietrza z naszego otoczenia. Akt ten nazywa się wdechem. Klatka piersiowa powiększa się w dwu głównie kierunkach, a mianowicie na boki, i ku dołowi, stosownie też do tego rozróżniamy dwa typy oddechania: tor piersiowy, przy którym pracują głównie mięśnie powiększające klatkę piersiową na boki i ku przodowi, j. np. mięśnie między-żebrowe, mostko-sutko-obojczykowe, piersiowe i t. d. i tor brzuszny, przy którym pracuje głównie przepona (tj. mięsień od-

dzielający jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej), obniżając się ku jamie brzusznej.

Ażeby zaś powietrze zużyte, tj. to, które oddało organizmowi naszemu potrzebne składniki wydalić, musimy zmniejszyć pojemność klatki piersiowej i płuc i poprostu siłą wyprzeć nagromadzone tam powietrze; w tym celu posługujemy się antagonistami mięśni, powiększających objętość tejże. Do antagonistów dodać musimy jeszcze jeden bardzo ważny czynnik, a jest nim elastyczność samej tkanki płucnej, czyli ścianek pojedyńczych pęcherzyków.

Ażeby wdech i wydech odbywał się swobodnie i bez szkody dla samych płuc, muszą być wszystkie drogi dla powietrza drożne, a czynność mięśni musi być wspierana fizycznemi własnościami miąższu płucnego i naodwrót. Staraniem więc naszem powinno być nie dopuszczać ile możności nigdy do zakłócenia tej wzajemności. Oczywiście jedną z najważniejszych rzeczy powinno być staranie o jak najdłuższe i jak najlepsze falowanie elastyczności miąższu płucnego, gdyż tą tylko właśnie dokładnie wydechu dokonać możemy, i jeżeli w czem gimnastycy najczęściej grzeszą, to z pewnością tutaj. A mam na myśli ćwiczenia siłowe górnej połowy ciała, tj. rąk i tułowia; we wielu bowiem razach ażeby wykonać jakieś wspieranie, wytrzymanie lub też dźwignąć znaczniejszy ciężar, wciągamy znaczną ilość powietrza do płuc, a zesznurowawszy następnie głośnię, pracujemy wszystkimi mięśniami tułowia i klatki piersiowej, zapominając zupełnie o wydechu lub dokonanie tego pozostawiając litylko i jedynie sprężystości i elastyczności miąższu płucnego.

Prawidła biologiczne i fizyologiczne muszą być dla wszystkich tkanek organizmu ludzkiego jedne i te same, a więc jeżeli nadużywanie mięśni ściąga ostatecznie na te takie zmiany, iż one stają się niezdolnymi do pracy, to też to samo musimy powiedzieć i o miąższu płucnym i rzeczywiście nadużywanie elastyczności u tego ostatniego doprowadza i to stosunkowo w bardzo krótkim czasie do zupełnej albo częściowej jej utraty, słowem, prowadzi do rozedmy.

Myliłby się ogromnie, ktoby sądził, iż ćwiczenia siłowe muszą w końcu do rozedmy doprowadzić; wprawdzie dzieje się to często a niestety nawet bardzo często, lecz to tylko dzięki temu, iż mało kto wykonując jakiekolwiek ćwiczenie siłowe stara się, lub też może równocześnie spokojnie i jednostajnie oddychać. Wytłómaczyć to bardzo łatwo, zwykle bowiem, a śmiem twierdzić, prawie ogólnie porywamy się do ćwiczeń siłowych będąc do ich wykonania za słabymi, i dlatego ćwicząc zwracamy nań całą swoją uwagę, zapominając o wszystkiem i ażeby się nie poszkapić, dobywamy ze wszystkich mięśni ostatnich sił, tak, iż podczas takiego ćwiczenia każdy z mięśni w nim udział biorący absolutnie do żadnej innej pracy, choćby najmniejszej i najpotrzebniejszej, zdolnym nie jest.

Ćwiczenia siłowe trzeba uważać za najwyższy i najtrudniejszy rodzaj, a każdy ćwiczący musi mieć taki zapas sił, ażeby wykonując je, nie wyczerpywał siły mięśni do ostatnich granic, lecz by mógł podczas ćwiczenia równo i miarowo oddychać, oczywiście mam tu

na myśli te ćwiczenia, które przedewszystkiem wymagają pracy mięśni oddechowych, jak np. wytrzymania w zwieszeniu, wspierania i dźwigania ciężarów, bądź to rękoma lub też samą klatką piersiową. Wprawdzie oddechanie przy wytrzymaniach lub innych ćwiczeniach siłowych bardzo znacznie utrudnia wykonanie tychże, do tego stopnia, iż niejeden nie jest wprost w stanie wykonać tego ćwiczenia nie zaparłszy dechu, lecz jest to tylko rzeczą ciągłego ćwiczenia i przyzwyczajenia. *(C. d. n.)*.

PRZYKŁADY.

A. PORĘCZE (na końcu).

Woltyże okroczne i odwrotne

ułożył ZYK.

Skrócenia: Okroczny = okr., odwrotny = odwr., spojony = spoj., prawy = p., lewy = l., noga = n., ręka = r., poręcz = por., podpór = pdp., naskok = nask., zeskok = zesk., przodem do poręczy = P., tyłem do poręczy = T. Wszystkie ćwiczenia są podane w jedną stronę; należy je przerabiać i w drugą stronę.

ZASTĘP IV.
(Wszystkie ćwiczenia z podporu).

1. (P.) Przedmach okr. p. n. wprzód — l. n. wstecz — zesk.
2. (P.) Siad okr. p. n. na p. por. — zesiad do pdp. — zesk.
3. (T.) Siad okr. p. n. na p. por. — chwyt za sobą — siad l. n. na p. por. — zesk. w p. w bok.
4. (P.) Siad odwr. spoj. na p. por. wewnątrz por. — zesk. w bok ponad p. por.
5. (P.) Siad okr. skrzyżny p. n. na l. por. — chwyt l. r. przed sobą — zesk. okr. w l. w bok.
6. (T.) Siad okr. p. n. na l. p. — zesiad do pdp. — zesk.
7. (P.) Siad odwr. spoj. na p. por. zewnątrz. por. — zesk. w p. w bok.
8. (P.) Siad odwr. nożycowy na p. por. — $^1/_2$ obrotu w l.— chwyt za sobą — zesk. odwr. w l. w bok.

ZASTĘP III.

1. (P. z nask.) Siad okr. p. n. na p. por. popod p. r. — siad. odwr. spoj. na l. por. zewnątrz por. — zesk. w l. w bok.
2. (P. z pdp.) Siad odwr. nożycowy na obie por. w p. — $^1/_2$ obrotu w p. — chwyt za sobą — zesk. odwr. do środka por.

3. (T. z pdp.) Siad okr. p. n. na p. por. popod p. r. — chwyt za sobą — zesk. odmachem w przód.

4. (P. z pdp.) Półkole okr. p. n. ponad p. por. od środka do zesk.

5. (T. z pdp.) Siad okr. p. n. na l. por. popod l. r. — zesk. okr. w l. w bok.

6. (P. z nask.) Siad odwr. spoj. na p. por. popod p. r. — zesiad do pdp. — zesk. odmachem wstecz.

7. (P. z nask.) Półkole okr. p. n. ponad l. por. od środka do zesk.

8. (T. z pdp.) Półkole okr. p. n. od środka ponad p. por. do zesk. z $^1/_4$ obrotem w l.

ZASTĘP II.

1. (P. z pdp.) Przedmach odwr. ponad p. por. — przeskok odwr. ponad l. por.

2. (T. z pdp.) Półkole okr. p. n. ponad p. por. od środka do pdp. — półkole okr. p. n. ponad l. p. od środka do zesk. z $^1/_4$ obrotem w p.

3. (P. z nask.) Półkole okr. p. n. ponad p. por. od zewnątrz do pdp. — półkole okr. l. n. ponad p. por. od środka do zesk.

4. (P. z pdp.) Siad okr. p. n. na l. por. ponad p. por. — siad okr. l. n. na p. por. ponad l. por. z $^1/_2$ obrotem w p. — chwyt za sobą — przeskok odwr. ponad l. por.

5. (T. z pdp.) Półkole okr. p. n. ponad p. por. od zewnątrz do pdp. — półkole okr. l. n. ponad l. por. od środka oo zesk.

6. (P. z nask.) Siad okr. p. n. na p. por. ponad l. por. — chwyt p. r. za l. por. — siad okr. tyłem l. n. na p. por. — zesk. okr. w l, w bok.

7. (T. z pdp.) Półkole okr. p. n. ponad l. por. od zewnątrz do pdp. z $^1/_2$ obrotem w l. naprzemianrącz — pośredni zamach — przeskok odwr. ponad l. p.

8. (P. z nask.) Półkole odwr. ponad p. por. od zewnątrz do pdp. — siad okr. l. n. na p. por. ponad l. por. — chwyt przed sobą — zesk. odmachem wstecz popod p. r.

ZASTĘP I.

1. (P. z nask.) Siad. odwr. spoj. na l. por. zewnątrz ponad. p. por. — chwyt. l. r. za p. por. — siad okr. tyłem p. n. na p. por. — chwyt za sobą — zesk. odmachem wstecz.

2. (T. z pdp.) Siad okr. p. n. ponad p. por. od środka na l. por. popod l. r. — zesk. okr. w l. w bok z $^1/_2$ obrotem w p.

3. (P. z pdp.) Koło okr. p. n. (ponad l. por., potem ponad p. por.) do pdp. — siad okr. l. n. na p. por. od środka — chwyt p. r. przed sobą — zesk. okr. w p. w bok.

4. (P. z nask.) Przeskok odwr. w p. ponad obie por.

5. (T. z pdp.) Półkole okr. p. n. ponad p. por. od środka do

pdp. z przedmachem p. n. wprzód — koło okr. p. n. do zesk. z $^1/_4$ obrotem w p.

6. (P. z nask.) Półkole odwr. okrakiem ponad p. por. od środka do pdp. — siad odwr. nożycowy w l. na obie por. — chwyt za sobą — przeskok odwr. ponad p. por. z $^1/_2$ obrotem w l.

7. (T. z pdp.) Półkole odwr. w p. do pdp. — półkole okr. l. n. ponad l. por. od zewnątrz do pdp. — zesk. odmachem wprzód z $^1/_2$ obrotem w l.

8. (P. z nask.) Koło okr. p. n. (ponad p. por., potem ponad l. por.) z $^1/_2$ obrotem w l. naprzemianrącz do pdp. — półkole okr. l. n. ponad l. por. od środka do zesk.

B. STÓŁ WSZERZ.

Woltyże kuczne

ułożył

J. Waszkiewicz.

Ćwiczenia poniż wymienione wykonujemy z rozbiegu, odbiciemróżnem. Krawędź bliższą mostka nazywamy tylną, dalszą, przednią, lewą lub prawą boczną.

Skrócenia: zesk. = zeskok, wysk. = wyskok, klęcz. = klęczny, odb. = odbicie, pos. = poskok, n. = noga, r. = ręka, kraw. = krawędź, pdp. = podpór, przed. = przednia, bocz. = boczna, t. = tylna.

ZASTĘP IV.

1. Przedmach: (cecha: pod odbiciu obie nogi silnie kurczymy ku piersi) — zesk. na most.

2. Wysk. klęcz. 2 nóż — zesk. z pomocą rąk na most.

3. Wysk. klęcz. 1 nóż (druga zwieszona) — postawa 2 nóż, wykrok — zesk. wprzód.

4. Wysk. klęcz. 2 nóż z $^1/_4$ obr. — pos. z pomocą rąk na 2 stopy, wykrok — zesk. (przodem) ponad bocz. kraw.

5. Wysk. na 2 stopy — zesk wprzód.

6. Wysk. kuczno-klęczny (jedna n. stopą, druga kolanem) prostując nogę postawną zesk. wprzód.

7. Wysk. na 2 stopy z $^1/_4$ obr. — zeskok ponad przed. kraw. (bokiem).

8. Wysk. na 1 stopę — zesk. wprzód.

9. Wysk. na 1 stopę z $^1/_4$ obr. — zesk. ponad bocz. kraw. (przodem).

10. Wysk. na 2 stopy z $^1/_2$ obr. — zesk. (tyłem) ponad przed. kraw.

W ćwiczeniach od 1—10 odbicie 2 nóż, chwyt 2 rącz za tylną krawędź stołu.

ZASTĘP III.

1. Pdp. 2 r. — wysk. klęcz. 2 noż. — posk. wolny na 2 stopy — zesk. wprzód.

2. Pdp. 1 r. — wysk. na 2 stopy — zesk. ponad bocz. kraw. (bokiem).

3. Pdp. 1 r. — wysk. kuczno-klęcz. — prostując nogę postawną, zesk. wprzód z $^1/_4$ obr.

4. Pdp. 1 r. — wysk. na 1 stopę równoimiennie (np. lewa ręka, lewa noga) zesk. wprzód z $^1/_4$ obr.

5. Pdp. 1 r. — wysk. na 1 stopę różnoimiennie (np. lewa ręka, prawa noga) — zesk. wprzód z $^1/_2$ obr.

6. Chwyt 2 r. za przed. kraw. i siad na nią — zesk wprzód.

7. Chwyt 2 r. za bocz. kraw. i siad na nią z $^1/_4$ obr. — zesk. (przodem) nad bocz. kraw.

8. Chwyt 1 r. za przed. kraw. i siad na nią — zesk. wprzód.

9. Chwyt 1 r. za bocz. kraw. i siad na nią z $^1/_4$ obr. — zesk. ponad bocz. kraw.

10. Chwyt 2 r. za przednią kraw. — przeskok.

W ćwiczeniach od 1—10 odbicie 2 nóż, od 1—5 chwyt za tylną krawędź.

ZASTĘP II.

1. Odb. 2 n. — wysk. klęcz. wolny 2 n. — posk. wolny na 1 stop. — zesk. wprzód.

2. Odb. 1 n. — wysk. wolny na 2 stopy — zesk. wprzód — w locie okrąg czelny 2 ramionami.

3. Odb. 1 n. — wysk. wolny na 1 stopę — zesk. wprzód — w locie okrąg boczny 2 ramionami.

4. Odb. 2 n. — wysk. wolny na 2 stopy — zesk. wprzód. — w locie cecha przerzutna.

5. Odb. 2 n. — wysk. wolny na 1 stopę — zesk. wprzód — w locie cecha kuczna.

6. Odb. 1 n. — wysk. wolny na 2 stopy z $^1/_4$ obr. — zesk. (przodem) ponad bocz. kraw. — w locie cecha rozkroczna.

7. Odb. 1 n. — wysk. wolny na 1 stopę z $^1/_4$ obr. — zesk. wprzód — w locie cecha wykroczna.

8. Odb. 2 n. — wysk. wolny na 2 stopy z $^1/_4$ obr. — zesk. wprzód — w locie cecha klęczna.

9. Odb. 2 n. — wysk. wolny na 1 stopę z $^1/_4$ obr. — zesk. wprzód — w locie cecha kuczno-kroczna.

10. Odb. 1 n. — przeskok wolny.

ZASTĘP I.

1. Chwyt 2 r. za t. kraw. — wysk. chyłkiem (ręce między stopami), zesk. z cechą przerzutną.

2. Chwyt 2 r. za bocz. kraw. — wysk. chyłkiem $^1/_4$ obr. — zesk. chyłkiem.

3. Chwyt 1 r. za t. kraw. — wysk. z $^1/_2$ obr. (tyłem) — zesk. z $^1/_2$ obr.
4. Chwyt 2 r. za bocz. kraw. — przeskok z $^1/_4$ obr.
5. Chwyt 1 r. za bocz. kraw. — przeskok z $^1/_4$ obr.
6. Chwyt 2 r. za przed. kraw. — przeskok chyłkiem.
7. Chwyt 1 r. za bocz. kraw. — przeskok z $^1/_2$ obr. (tyłem).
8. Przeskok wolny.
9. Chwyt 2 r. za t. kraw. — przeskok chyłkiem.
10. Odb. 1 n. — przeskok wolny z cechą klęczną.

W ćwiczeniach od 1 – 9 odbicie 2 n.

Niektóre powyżej wymienione ćwiczenia wykonywują się w obie strony.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 5 zawiera: Regulamin pochodowy. — Regulamin odznak służbowych. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości. Dr. F. A. Schmidt, (przekład z niemieckiego). — Ćwiczenia wolne, p. Wł. Janikowski (c. d.). — Korowody p. E. Cenar (c. d.). — Sprawy związku pol. Tow. gimn. sok. w Austryi. — Sprawy związku pol. Tow. gimn. sok. w państwie niemieckiem. — Ćwiczenia okazowe na zloty okręgowe związku Sokołów polsk. w państwie niem. — Kronika.

»Koło« nr. 9 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie p. St. Majewski. — Wycieczka z Przemyśla do Zakopanego p. Wł. Mianowski (c. d.). — Wiedeńska ankieta kolarska. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów (c. d.). — Druga wystawa kolarska w Berlinie (c. d.). — Termina wyścigów. — Korespondencye. — Pogadanki techniczne. — Kronika.

»Koło« nr. 10 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie p. St. Majewski (c. d.). — Wycieczki klubowe. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów (c. d.). — Druga wystawa kolarska w Berlinie (c. d.). — Korespondencye. — Jazda na kole ze stanowiska naturalnego sposobu leczenia (przekł. z niem.). — Pogadanki techniczne. — Kronika.

»Sokol« nr. 5 zawiera: Z pathologie života dnešni lidské společnosti. — Naše tělocvičny. V. — Význam a ňkol statistiky p. V. Kukaň. — Tělocvičné obrázky z Japonska. — Plody Joinvillu p. J. V. (c. d.). — Na půde obrožené VI. — Nové učebné osnovy tělocvičné p. V. Karas. — Literatura. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

»Věstnik Sokolský« nr. 14 zawiera: O zlidovšni tělocviku p. J. Klenka (c. d.). — Zprávy. — Dodatek: Cvičebni večery.

KRONIKA.

Przypominamy naszym czytelnikom, którzy tylko za I. półrocze prenumeratę uiścili, że w dniu 1-go lipca rozpoczynamy już II-gie półrocze naszego wydawnictwa. Wobec tego prosimy o jak najwcześniejsze wyrównanie rachunków i odnowienie przedpłaty, która ledwie drobną kwotę 60 ct. wynosi.

Nowe gniazdo sokole. Za inicyatywą Dra Pawła Biedki i Stanisława Michalskiego zawiązano w Chrzanowie Tow. gimn. »Sokół«. Statut Tow. został już zatwierdzony przez c. k. Namiestnictwo. Zaraz po ukonstytuowaniu się Wydziału wynajęto salę do ćwiczeń w domu nowo wybudowanym. Sala ta jednak dopiero z końcem czerwca b. r. będzie wykończoną i oddaną na cele Tow. Ćwiczenia jednak już się zaczęły (nb. bez przyrządów, bo tych Tow. na razie nie ma żadnych) a kieruje niemi St. Michalski egz. naucz. gimn. Jak się dowiadujemy kilku członków z nowego gniazda wybiera się do Wadowic, aby wziąć udział w ćwiczeniach zlotowych.

Nowemu gniazdu zasyłamy Szczęść Boże.

Uroczyste otwarcie przystani wioślarskiej odbyło się w niedzielę 23 maja na Wiśle. Z dniem tym rozpoczęty został formalnie tegoroczny sezon wioślarski a wszelkie przybory oddane zostały na użytek członków. Szkoda tylko, że tak mała stosunkowo ilość członków Sokoła krakowskiego korzysta ze sposobności i oddaje się tak zdrowemu i pożytecznemu sportowi. Pozwolimy sobie jednak na tem miejscu zwrócić uwagę zarządu oddziału wioślarzy, by pilnie baczył na okoliczność, czy nowo przystępujący członkowie umieją pływać, o ile nam bowiem prywatnie wiadomo, to kilku z czynnych wioślarzy o sztuce pływania pojęcia nie ma, a każdy przyzna, że to rzecz zanadto niebezpieczna nie posiadając tej umiejętności puszczać się łodzią po Wiśle.

Kursa gimnastyczne instrukcyjne. W jednym z poprzednich numerów naszego pisma wspomnieliśmy o uchwale wprowadzającej w życie kilku lub kilkunastudniowe kursa teoretyczne i praktyczne dla członków z pojedynczych okręgów sokolich.

Dziś możemy z przyjemnością zaznaczyć, że myśl ta grona związkowego poczyna się u nas przyjmować, gdyż już w dwóch okręgach znalazła zastosowanie. I tak we Lwowie odbył się kurs czterodniowy pod kierunkiem E. Cenara, Wł. Janikowskiego i Dr. T. Tyszeckiego; wzięło w nim udział 7 uczestników z okręgu lwowskiego, pracując niezmordowanie od 8 rano do 12 w południe i od 3 popoł. do 8 lub 9 wieczór. Program kursu obejmował: I. Teoryę *a*) ćwiczeń wolnych na miejscu, *b*) ćw. laską, *c*) pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach 2. Ćwiczenia praktyczne (z objaśnieniem teoretycznem): *a*) w mustrze zastępu i plutonu, *b*) na drążku, poręczach, kółkach i skoczni.

Na mniejszą skalę odbył się podobny kurs w okręgu rzeszowskim. Trwał on wprawdzie tylko kilka godzin, ale też czas nań przeznaczony jak najściślej wyzyskano, chcąc dać uczestnikom jak największą sposobność wzbogacenia dotychczasowych swych wiadomości fachowych. Program wypełniła lekcya wzorowa, podczas której uczestnicy mieli sposobność poznać, jak należy przeprowadzać lekcye począwszy od ustawienia do ćwiczeń wspólnych a skończywszy na odstawieniu przyrządów, poczem przeprowadzono praktycznie (z objaśnieniem teoretycznem) na drążku: wspierania przedudziem, na koniu: wolt. okroczne i na poręczach: pochody. Po ćwiczeniach odbyło się posiedzenie grona okręgowego, na którem powzięto godną zaznaczenia i naśladowania uchwałę, aby na przyszłe kursa przybywali uczestnicy z opracowanymi w domu tematami. Każdy z nich mianowicie ma dostać do opracowania pewną grupę ćwiczeń, którą na następnym zjeździe ma praktycznie przeprowadzić, poczem nastąpi omówienie i krytyka wypracowań. W kursie tym, który odbył się pod przewodnictwem naczeln. »Sokoła« w Rzeszowie K. Starego, wzięło udział niestety tylko trzech członków: Kowal z Łańcuta, Roszkiewicz z Tyczyna i Stankiewicz z Ropczyc. Spodziewać się należy, że w przyszłości znajdzie się więcej członków, którzy zrozumią potrzebę i korzyść podobnych kursów.

Wieczorek gimnastyczny członków odbył się w Sokole krakowskim w dniu 2 maja b. r. Na program złożyły się ćwiczenia: ciężarami, na stole, drążku, maczugami, zapasy i piramidy na koniach. Z wyjątkiem jednego punktu programu, mianowicie ćwiczeń maczugami, które (wskutek zawodu ze strony muzyki odbyły się bez próby przy fortepianie) nie wypadły tak, jakby wypaść były powinny, zasługują na uznanie wszystkie inne ćwiczenia tak ze względu na ich trudność jak i na czystość w wykonaniu i świadczą chlubnie o coraz większej wprawie w ćwiczeniach członków Sokoła krakow-

skiego. Wspomnieć tu należy przedewszystkiem o trudnem ćwiczeniu na drążku, wykonanem przez jednego z członków, mianowicie o staniu ciągiem na rękach w poprzek. Jako nowość w Krakowie wykonano piramidy na koniach.

Doroczne zawody między uniwersytetami w Cambridge i Oxfordzie skończyły się w tym roku zwycięstwem Oxfordu. Najlepszy wynik osiągnięto w skoku w dal, bo 6.85 metra, bez odskoczni. Uniwersytety te sławne są z pielęgnowania ćwiczeń fizycznych w Anglii, dość powiedzieć, że zawody doroczne między nimi odbywały się w tym roku poraz 34-ty. Jak zwykle jednak zapał do zwycięstwa nie zdołał uchronić ich od przesady, gdzie zbyteczne oddawanie się ćwiczeniom fizycznym i trenowaniu do zawodów staje się uszczerbkiem dla postępu w naukach. Z biegiem czasu wyrobiła się nawet osobna kasta studentów, licząca niestety więcej jak połowę ogólnej liczby, których poza areną ćwiczebną nic na świecie nie obchodzi. Stosunki te dosadnie charakteryzuje jedno z pism humorystycznych angielskich: Jeden z ojców napisał do rektora uniwersytetu w Oxfordzie, jaką jest należytość roczna za naukę i... ile ma dopłacić, jeżeli jego syn oprócz wiosłowania i biegania także życzy sobie uczyć się pisać i czytać?

Mistrzem w boksowaniu został świeżo Anglik Fitzsimmons, zwyciężywszy sławnego Kanadyjczyka Corbetta. W walce nie obeszło się bez guzów i krwi rozlewu. Aczkolwiek boksowanie jest bezwzględnie najbardziej barbarzyńskiem ze wszystkich sportów — mimo tego zainteresowanie Amerykanów było z okazyi tej walki nadzwyczaj wielkie; nawet rząd wyznaczył 3000 dolarów nagrody dla zwycięzcy. Jeden z przedsiębiorów zapłacił 25.000 dolarów za pozwolenie do błyskawicznych zdjęć fotograficznych walki dla kinetoskopu. To chyba cokolwiek za dużo!

Kongres studentów węgierskich uchwalił również odbywać corocznie zawody gimnastyczne, w których skład wchodzić ma bieg, skok w dal, skok wzwyż i rzucanie ciężarami. Pierwsze takie zawody próbne odbyły się w ostatnich dniach w Nagyvárad.

Olbrzymi skok na łyżwach wykonał Amerykanin Andreus w St. Paul w czasie wyścigów na lodzie — bo 6·48 metr. Dla porównania dodajemy, że record światowy w zwykłym skoku w dal wynosi 7·20½ mtr. (M. Rosengrave).

Szczególny rodzaj sportu pojawił się w ostatnich dniach w Paryżu. Są to zawody w noszeniu ciężarów na czas i odległość. Każdy z uczestników w zawodach, które mają trwać przez 5 dni z rzędu po 9 godzin dziennie, musi z ciężarem ważącym 100 kilgrm. przynajmniej 12 klmtr. przebyć. Przestrzeń przepisana wynosi 100 klm., a więc ponieważ arena ma 250 mtr. obwodu, musi ją wygrywający 400 razy z wymienionym ciężarem dokoła obejść. Ci z uczestników, którzy zdołają całą przepisaną przestrzeń w ciągu tych pięciu dni przebyć, będą poklasyfikowani według czasu, jaki na to zużyli — inni, którzy nie dosięgną 100 kilometrów — podzieleni zostaną według liczby przebytych kilometrów. Zawody odbywają się w tych dniach; o wyniku nie omieszkamy donieść, ale zdaje się, że zwycięzcami będą zawodowi tragarze.

Popis »Sokoła« krakowskiego, drugi w ubiegłym miesiącu, odbył się w niedzielę 30 maja w ogrodzie Strzeleckim, wobec około 2000 widzów. Na program złożyły się: rej kolarzy, ćwiczenia wolne, ćwiczenia na przyrządach, ćwiczenia laskami, piramidy na koniach i drabinach i ćwiczenia maczugami. Z wyjątkiem usterek w ćwiczeniach laskami, których sprawcami były tylko pojedyńcze jednostki, ćwiczenia poszły wcale dobrze. W porównaniu z poprzednim wieczorkiem, na szczególne uznanie zasługują ćwiczenia maczugami, które przy dobrej muzyce poszły bardzo składnie.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.